
Fettsäuren

Nährstoffe Tagesbedarf	Buchweizen ungekeimt	Buchweizen gekeimt	Leinsamen gemahlen
Gesättigte Fettsäuren	300,0 mg	295,0 mg	3.162 mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	523,0 mg	514,0 mg	5.744 mg
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	561,0 mg	551,0 mg	25.370 mg
v v v v v v v v			
α-Linolensäure (g) Omega 3			20.000 mg
Linolsäure (g) Omega 6			5.000 mg
			Omega 3 zu 6 Verhältnis ist 4:1
